

5 FAÇONS

D'ACCOMPAGNER LA DÉTRESSE EN CONTEXTE DE PANDÉMIE





COVID-19

UN DÉFI SANS PRÉCÉDENT DANS LE MILIEU DE LA SANTÉ

Décisions déchirantes, pression extrême,
stress opérationnel

Besoin #1
REPOS

Besoin #2
VALIDATION

Besoin #3
SOUTIEN

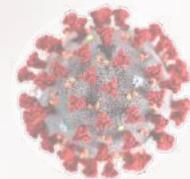
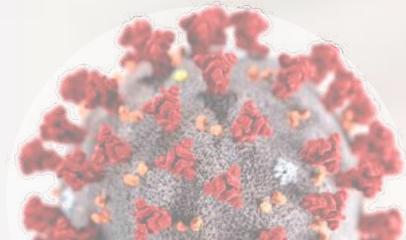
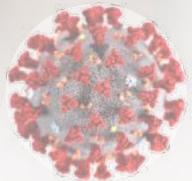
MANIFESTATIONS DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Réactions Normales (détresse épisodique)

- Anxiété – peur, anticipation, nervosité
- Dépression – tristesse, solitude, apathie
- Stress aigu – hyperéveil, colère, diff. de concentration

Réactions Inquiétantes (post-traumatiques)

- Pensées intrusives et difficultés de sommeil
- Détachement émotionnel et dissociation
- Surconsommation ou surentraînement



PROCÉDER AU

DÉPISTAGE

DÉPISTAGE DES RÉACTIONS DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

1. Vous avez des **cauchemars** à propos de la crise ou vous y pensez **sans le vouloir**?
2. Vous faites de gros efforts pour **ne plus penser** à la crise ou pour **éviter** des situations vous la rappelant?
3. Vous êtes constamment sur vos gardes et **hypervigilant** ou vous sursautez facilement?
4. Vous avez de la difficulté à ressentir des émotions positives ou l'impression d'être **détaché** des autres, de vos activités ou de votre entourage?
5. Vous vous sentez **coupable** ou incapable de cesser de vous **blâmer** ou de blâmer les autres pour certains événements ou tout problème que la crise a pu causer?
6. Vous avez des problèmes de **sommeil** ou de **concentration**?



Si OUI \geq 3
Besoin de
consulter

DÉPISTAGE DES RÉACTIONS DE STRESS ET DE DÉTRESSE

QUAND LES RÉACTIONS NORMALES DEVIENNENT-ELLES ANORMALES?

QUESTION À POSER :

«Depuis la crise, ses réactions sont elles plus intenses, pareilles ou moins intenses?»



- Période critique de dépistage : 2 à 4 semaines depuis la prise de conscience.
- Si les réactions sont pareilles ou plus intenses : aide ou auto-soins.

**S'ENGAGER
À FAIRE ÉVALUATION
HEBDOMADAIRE**

QUOI FAIRE EN TEMPS DE CRISE?

5 sentiments à favoriser :

- ✓ Sécurité
- ✓ Calme
- ✓ Être connecté aux autres
- ✓ Efficacité
- ✓ Espoir



PROMOUVOIR LE SENTIMENT DE

SÉCURITÉ

SE CENTRER SUR LES BESOINS ET LES PRÉOCCUPATIONS

- Répondre aux besoins immédiats
- Éviter de forcer la ventilation émotionnelle
- Éviter de pathologiser : parler en terme de réactions NORMALES et non de symptômes



**S'ENGAGER =
SE MONTRER DISPONIBLE
MAINTENANT ET DURANT
LES SEMAINES À VENIR.**

OFFRIR UN RÉCONFORT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

avant tout!

Assurer la sécurité physique immédiate

- Télétravail
- Respect des consignes d'hygiènes
- Local détente – *SAFE SPACE*

Éviter l'exposition excessive aux rappels du COVID-19

- Médias
- Discussion entre collègues, dîner

OFFRIR UN RÉCONFORT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL

Assurez-vous de répondre aux besoins de base!

- En offrant le maximum de confort physique et matériel.
 - Items : verre d'eau, mouchoir, couverture, etc.
 - Environnement : température ambiante, mobilier, éclairage, bruit, etc.

- En favorisant l'accès aux choses réconfortantes (p. ex. téléphone cellulaire, café, etc.).



**AIDE À SÉCURISER LES
PERSONNES ENVAHIES
PAR LE STRESS AIGU
ET L'ANXIÉTÉ**

OFFRIR/RECEVOIR DE L'INFORMATION

Favorise l'apaisement!

- Informations : claires, précises et à jour
- Sources officielles
- Encourager les questions
- Éviter les fausses assurances, de vouloir rassurer à tout prix!
- Limiter le volume



FAVORISER UN RETOUR AU

CALME

FAVORISER UN RETOUR AU CALME

- Limiter la consommation de stimulants
- Limiter la consommation d'alcool
- Ne pas sauter de repas
- Encourager une «diète» média
- Bonne hygiène de sommeil (vs. écran)
- Si collègue ou client en panique/détresse: stabilisation

1ere étape

COMPRENDRE SES RÉACTIONS

Expliquez-leur...

- Les émotions intenses viennent par vagues
- Les expériences hautement stressantes = fortes réactions d'alarme à l'intérieur du corps
- RÉACTIONS BIOLOGIQUES DE SURVIE
– STRESS BÉNÉFIQUE
- DÉSAGRÉABLE,
MAIS PAS DANGEREUX



1ere étape

COMPRENDRE SES RÉACTIONS

Étourdissements / impression d'irréalité et de désorientation

Réduction du flot sanguin au cerveau causée par l'hyperventilation.

Hyperventilation

Augmentation de l'apport d'oxygène causant un déséquilibre avec le CO_2 ; provoque une constriction artérielle réduisant le flot sanguin au cerveau.

Oppression de la cage thoracique

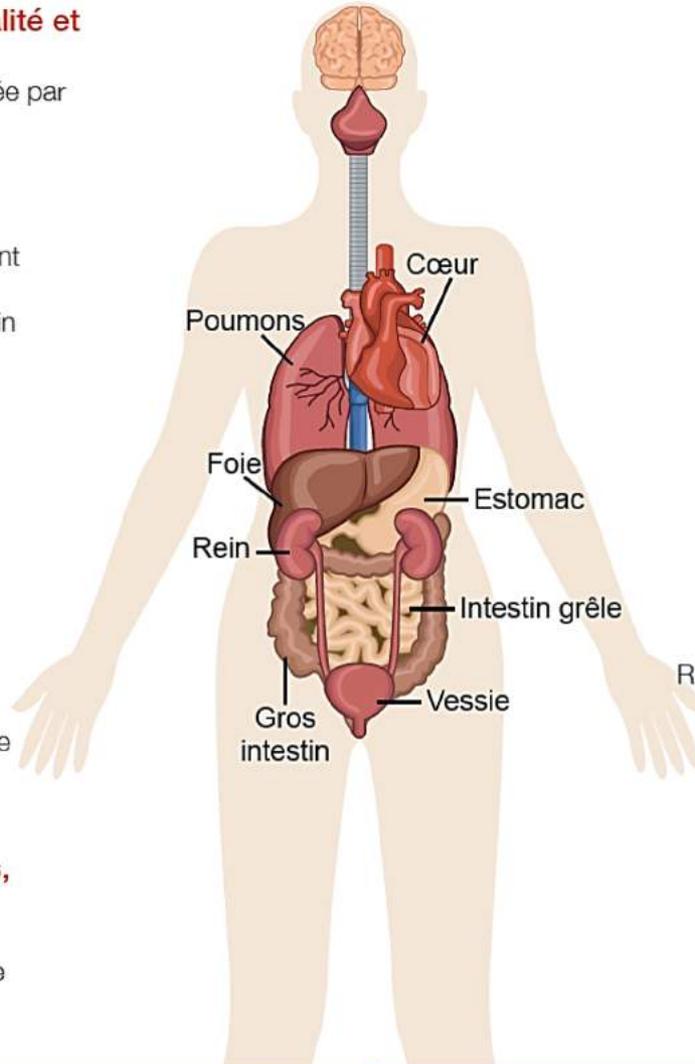
Contraction des muscles respiratoires pour une plus grande expansion des poumons et un dégagement optimal des voies respiratoires.

Transpiration

Stimulation des glandes sudoripares; favorise le rétablissement d'une température corporelle adéquate.

Lourdeur / mollesse dans les jambes, tremblements

Dilatation des vaisseaux sanguins des jambes pour favoriser la fuite (sous l'effet de l'adrénaline); le sang s'accumule dans les muscles pour une utilisation immédiate.



Vision embrouillée

Dilatation des pupilles afin d'augmenter la vision périphérique.

Sécheresse de la bouche / gorge

Ralentissement du processus de digestion / diminution de la salive.

Palpitations cardiaques

Augmentation du rythme cardiaque en préparation de l'action; augmente la vitesse de la circulation sanguine afin de favoriser la circulation de l'oxygène vers les muscles nécessaires à la fuite ou au combat.

Problèmes gastriques

Ralentissement de la digestion pouvant causer des nausées, de la constipation ou de la diarrhée.

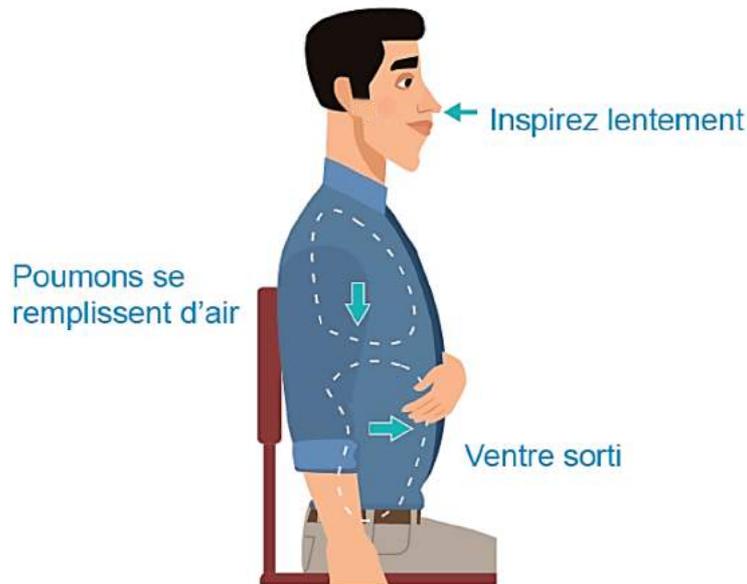
Pieds ou mains froids ou moites / engourdissements

Contraction des vaisseaux sanguins de la peau et diminution de l'apport sanguin aux extrémités; favorise l'économie d'énergie et diminue le risque de perte de sang mortelle en cas de blessure grave.

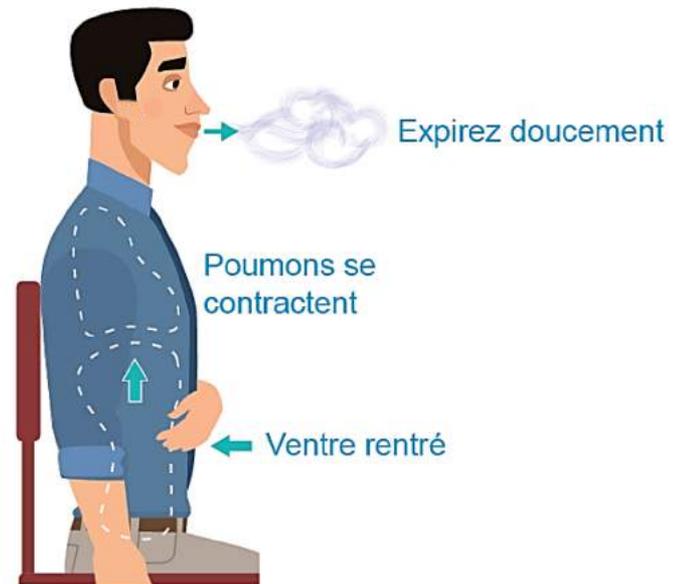
2^e étape

RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Tentez d'amener votre respiration à un rythme d'environ 10 respirations par minute, (inspirer pendant environ 3 secondes et expirer pendant environ 3 secondes).



Inspirez par le nez lentement et profondément. La main sur votre ventre va monter et celle qui est sur votre poitrine ne va presque pas bouger. En d'autres mots, il faut gonfler le ventre.



Expirez par la bouche, en faisant sortir le maximum d'air. La main posée sur votre ventre va bouger alors que l'autre va rester presque immobile.

FACILITER LES LIENS

S O C I A U X

L'IMPORTANCE D'ÊTRE CONNECTÉ AUX AUTRES

Contribue à :

- Sentiment de confiance, d'efficacité, de valorisation
- Meilleures chances de rétablissement



LES TYPES DE SOUTIEN SOCIAL

- Parler de ses émotions, de ce que l'on vit
- Recevoir des conseils ou de l'information
- Aide au plan physique, matériel
- Sentiment que les autres ont besoin de nous
- Sentiment que l'on a de la valeur
- Faire des activités de groupe, ludiques
- Soutenir les autres
- ➡ Rester en contact avec les gens qui nous font du bien (téléphone, Skype, Facetime, etc.)

OFFRIR SON SOUTIEN mais avant tout OFFRIR DU RÉCONFORT

- Peu importe le type de soutien, celui-ci ne pourra pas être efficace si le réconfort physique et émotionnel n'est pas présent
- AVANT TOUT, il faut prendre le temps de :
 - Valider
 - Reconnaître les émotions vécues
 - S'engager
 - Formuler les besoins et agir
 - ✓ Vous n'êtes pas le thérapeute, mais un collègue soutenant

FAVORISER UN SENTIMENT D'

EFFICACITÉ

COMMENT GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE D'INCERTITUDE ÉLEVÉE

Changez ce que
vous pouvez

Acceptez ce que
vous ne pouvez
pas changer

Soyez indulgents (dosez
l'efficacité)

FAVORISER UN SENTIMENT D'EFFICACITÉ

Les 4 étapes de la résolution de problème

1

IDENTIFIEZ LE BESOIN LE PLUS IMMÉDIAT

2

FIXEZ UN OBJECTIF (SMART)

3

FAITES UN INVENTAIRE DES SOLUTIONS

4

AGISSEZ ET ÉVALUEZ L'IMPACT

BIEN GÉRER SES RÉACTIONS

Conseils et stratégies d'adaptation

Anxiété



Dépression



Trauma



NOURRIR L'

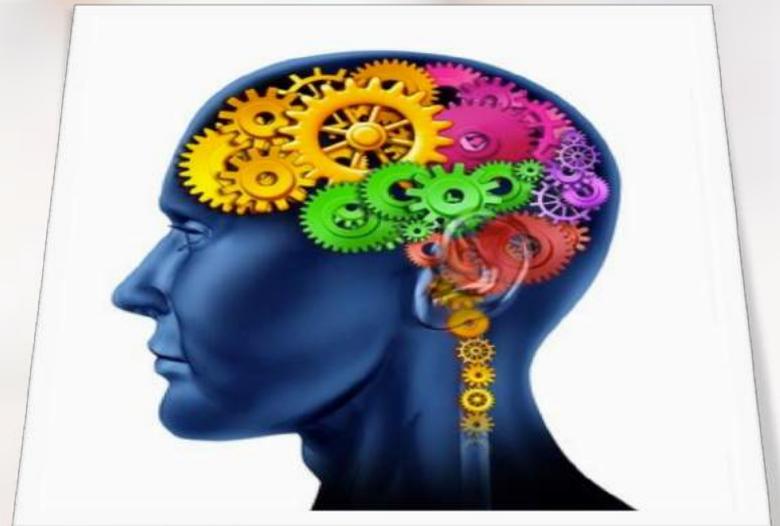
ESPOIR

COMPRENDRE POUR NOURRIR L'ESPOIR

BIOLOGIE DES RÉACTIONS DE STRESS

Mécanisme d'adaptation du corps

- Réactions normales à la suite d'un événement « anormal »
- Le système nerveux tente de « digérer » ce qui se passe
- Désagréable, mais pas dangereux
- Forge la résilience



NOURRIR L'ESPOIR

10 CHOSES À FAIRE POUR MAINTENIR SA RÉSILIENCE

- 1. Dormir suffisamment**
- 2. Bien manger**
- 3. Faire de l'exercice**
- 4. Varier les tâches au travail**
- 5. Faire quelque chose de plaisant**
- 6. Souligner nos bons coups**
- 7. Apprendre de nos erreurs**
- 8. Garder son sens de l'humour**
- 9. Prier, méditer ou relaxer**
- 10. Soutenir un collègue**

Pour plus d'information : www.psychosocial.org OU www.proqol.org

NOURRIR L'ESPOIR

- Renforcement positif et reconnaissance
- Nouvelles positives
- La pandémie prendra fin un jour / la majorité guérit
- Post-COVID-19 : une expérience significative d'apprentissage
- Veille attentive (monitorage continu)!



AUTO

S O I N S

LES AUTOSOINS

Mieux se connaître...

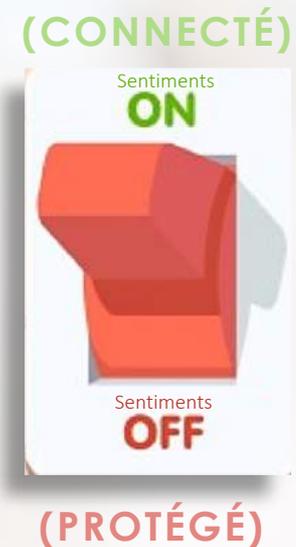
- Demeurer connecté émotionnellement
- Pendant et après les quarts de travail :
 - Scan corporel
 - Zone de fragilités activées?
- Se questionner sur son état après la journée de travail
- De quoi ai-je besoin pour être bien?
(maintenant – demain - l’an prochain)
- Présence de signaux inquiétants?



ALTERNER ENTRE «EN SERVICE » ET «HORS SERVICE»

Les sentiments «en service» à la maison et
«hors service» au travail.

- Parlez-vous comme si vous étiez un interrupteur!
- Visualisez des images (ON versus OFF)
- Rituels : lorsque vous commencez / finissez le travail.
- Exercices de respiration : avant tâche difficile.



LES AUTOSOINS

Comment les mettre en place

- S'obliger à prendre des pauses
- Ne pas juger ses réactions, les accueillir graduellement
- Rechercher l'équilibre :
 - Vitalité
 - Légèreté
 - Lucidité
 - Sens – cohérence



**ET SI J'ÉTAIS MON
PROPRE PATIENT...**

Nos AUTOSOINS ORGANISATIONNELS

Exemples :

- Continuer à se côtoyer
- Prendre des rendez-vous de discussions centrées sur les besoins
- Favoriser des moments de légèreté, ludique
- Nourrir le moral des troupes

LES AUTOSOINS

En somme...

Pendant et après la crise :

À cesser :

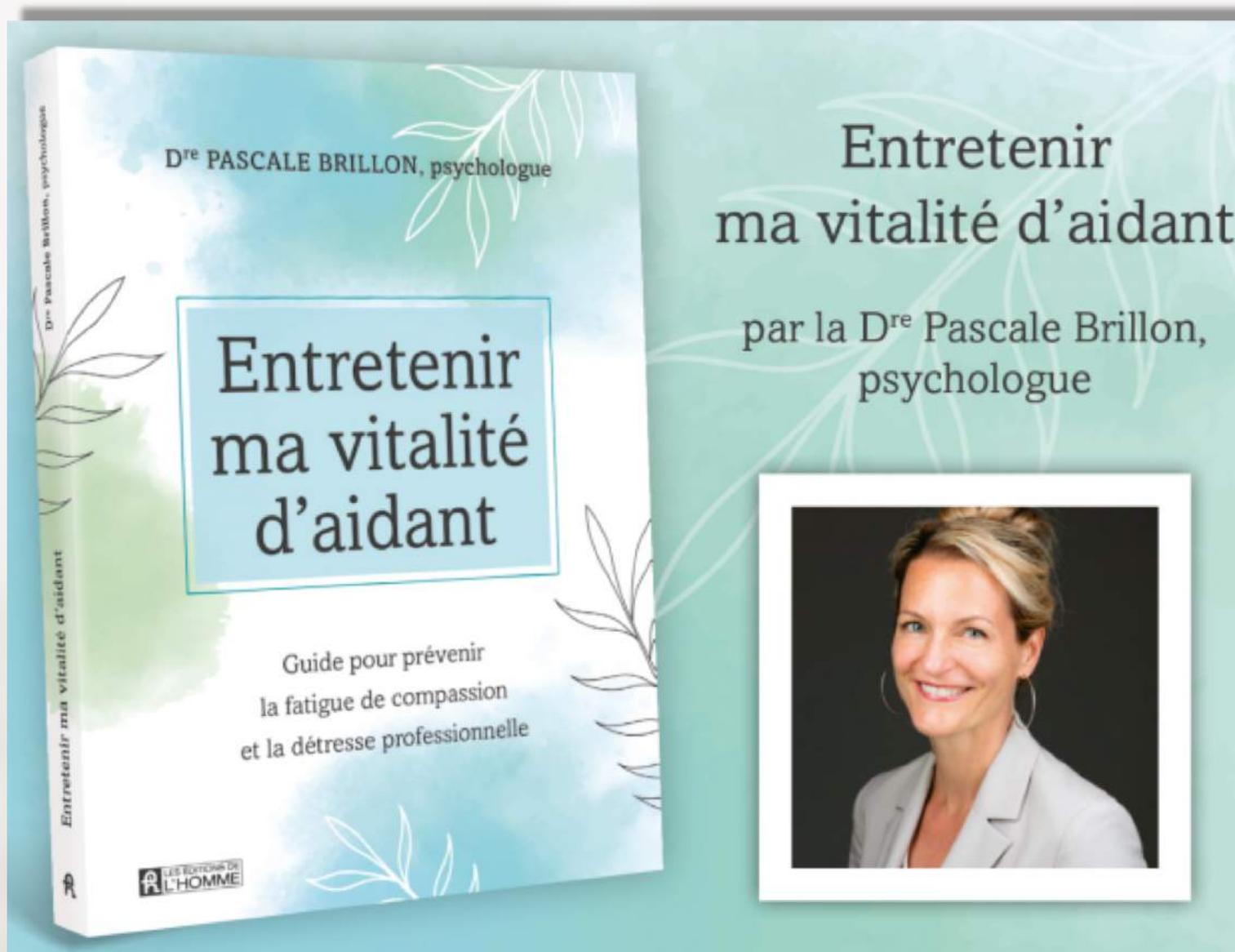
- Juger ses propres réactions
- S'isoler
- Vouloir chasser les images, les émotions
- Curiosité déplacée
- Excès
- Banaliser les impacts

À favoriser :

- Être connecté aux autres
- Saines habitudes de vie
- Activités positives
- Accueillir les pensées liées à la pandémie
- Stratégies d'adaptation pour gérer les réactions (ex. respiration)
- Prendre des pauses et doser le vivant

CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE





Entretenir ma vitalité d'aidant

par la D^{re} Pascale Brillon,
psychologue



*Centre d'étude sur
le trauma*



MERCI!

s.geoffrion@umontreal.ca

